श्री श्री परमहंस योगानन्द
(१८९३-१९५२)

विजय का मार्ग कैसे पायें

(*How to Find a Way to Victory*)

श्री श्री परमहंस योगानन्द

"आदर्श जीवन" पुस्तकमाला

First Hindi Edition, 2000

Second Impression, 2007

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया/
सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप का अधिकृत प्रकाशन

YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA
Yogoda Satsanga Math, 21, U. N. Mukherjee Road,
Dakshineswar, Kolkata 700 076
द्वारा भारत में मुद्रित तथा प्रकाशित

वितरक:

Diamond Pocket Books

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया के भारत में स्थित सभी आश्रमों एवं ध्यान केन्द्रों में भी उपलब्ध।

-❖-

एक शक्ति है जो आपको स्वास्थ्य, सुख, शांति और सफलता की ओर ले जाने वाले मार्ग को प्रकाशमान कर सकती है, यदि आप उस प्रकाश की ओर उन्मुख हों।

— श्री श्री परमहंस योगानन्द

-❖-

विजय का मार्ग कैसे पायें

द्वारा श्री श्री परमहंस योगानन्द

लॉस ऐंजिलिस (यू.एस.ए.) स्थित सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय में दिया गया एक प्रवचन, 16 फरवरी 1939

यह पृथ्वी जो कभी इतनी विशाल लगती थी, अब मुझे अणुओं से बने छोटे-से गोले के रूप में दीखती है जो अंतरिक्ष में घूमता जा रहा है, जो धूप से सेंका जा रहा है, जिसकी चारों ओर विभिन्न प्रकारके वायु खेल रहे हैं — बस मिट्टी का एक गोला जिस पर जीवन अनेकानेक प्रकारों से विकसित होता है। ईश्वर का शब्द,* परमात्मा की वाणी — अनंत का प्रकटीकरण — प्रत्येक वस्तु में बसा हुआ है। इस सीमित गोले पर रह-रहकर होने वाली भीषण उथल-पुथल मानवीय स्वार्थ के कारण होती है; मानव की मानव के साथ तथा मानव के और सारी सृष्टि के भीतर विद्यमान परमतत्त्व

---

* प्रज्ञायुक्त ब्रह्माण्डीय स्पंदन जो सारी सृष्टि को निर्माण करता है और उसे जीवन देता है। शब्दावली में *ओम्* देखें।

के साथ अनबन के कारण। चूँकि मानव ने इस भीषण उत्पातों से कोई शिक्षा ग्रहण नहीं की, इसलिये पृथ्वी अब भी विनाशकारी झंझावात, भूकंप, बाढ़, रोग, और इन सब से भयानक, युद्ध के बादलों* से आक्रांत रहती है।

इस जगत् को, प्रकृति को और जीवन को — उसकी गरीबी, रोग, युद्ध तथा अन्य सब समस्याओं सहित — जीतने का एक तरीका है। हमें जीतने का यह तरीका सीखना ही होगा। नेपोलियन, चंगीज़ खान, विलियम द कॉन्करर जैसे जगज्जेताओं ने मनुष्यों और भूखंडों पर अपना स्वामित्व प्रस्थापित किया। परन्तु उनकी जीत केवल कुछ समय के लिये थी। जो जीत जीसस क्राईस्ट ने प्राप्त की वह चिरकालिक है। ऐसी चिरकालिक विजय कैसे प्राप्त करें? इसके लिये आपको स्वयं अपने से ही शुरुआत करनी पड़ेगी।

---

* एक अन्य अवसर पर परमहंस योगानन्द जी ने कहा था, "प्रकृति में अकस्मात् घटित होने वाली प्रलयंकारी, सामूहिक जन क्षतिकारी भीषण घटनाएँ 'ईश्वर का प्रकोप' नहीं होतीं। ऐसे विनाश मनुष्य के अपने विचारों एवं कर्मों के परिणामस्वरूप होते हैं। जब-जब मनुष्य के अनुचित विचारों एवं कर्मों के फलस्वरूप निर्माण होने वाले हानिकारक स्पन्दनों के संचय के कारण जगत के अच्छे-बुरे स्पन्दनों का संतुलन खो जाता है, तब-तब विनाश अवश्य होता है ..." *(प्रकाशक की टिप्पणी)*।

आपको शायद ऐसा लगेगा कि लोगों को घृणा को जीतकर क्राईस्ट समान प्रेम के रास्तों को अपनाने के लिये प्रेरित करना बेकार है, परन्तु आज इसी की आवश्यकता गत किसी भी काल से अधिक है। निरीश्वरवादी सिद्धान्तवादिताएँ धर्म को निकाल बाहर करने के लिये संघर्षरत हैं। संसार अस्तित्व के एक अनियंत्रित खेल में आगे बढ़ता जा रहा है। इस प्रचण्ड तूफान को रोकने के प्रयास में हम सागर में तैरती नन्हीं-नन्हीं चींटियों से अधिक कुछ नहीं लगते। परन्तु अपनी शक्ति को कम मत मानो। सच्ची विजय अपने आप को जीतने में है, जैसे जीसस क्राईस्ट ने अपने आप को जीता था। उनकी आत्म-विजय ने उन्हें समस्त प्रकृति पर अधिसत्ता दी।

परन्तु विज्ञान का प्रकृति और जीवन पर विजय प्राप्त करने का मार्ग भिन्न है। वैज्ञानिक आविष्कारों से जो आशाएँ शुरू में उत्पन्न होती हैं उनसे चिरकालिक कुछ भी प्राप्त नहीं होता। उनके लाभप्रद परिणाम कुछ थोड़े-से समय के लिये ही अनुभव होते हैं; फिर कुछ और भी बदतर सामने आता है जो मनुष्य के सुख और स्वास्थ्य के लिये खतरा बन जाता है। पूर्ण विजय केवल विज्ञान के तरीकों को अपनाने से कभी नहीं मिलेगी क्योंकि ये तरीके केवल बाह्य पहलुओं से

सम्बन्धित हैं, उनके सूक्ष्म कारणों के बजाय परिणामों से सम्बन्धित हैं। विनाशों के होते हुए भी संसार चलता ही रहेगा, और विज्ञान नये-नये विजय प्राप्त करता ही रहेगा। परन्तु केवल अध्यात्म-विज्ञान ही हमें पूर्ण विजय प्राप्त करने का रास्ता दिखा सकता है।

मन अपराजित रहना चाहिये

अध्यात्म-विज्ञान के अनुसार, मन की वृत्ति ही सब कुछ है। अत्यधिक गर्मी को कृत्रिमतया ठंडी की गयी हवा से, और अत्यधिक ठंडी को गर्मी उत्पन्न करने के कृत्रिम उपायों से जीतना बुद्धिमानी है, परन्तु असुविधा या क्लेश को बाह्य स्तर पर इस प्रकार जीतने का प्रयास करने के साथ ही मन को हर परिस्थिति में समदृष्टि रखने में प्रशिक्षित करो। मन स्याही सोखने वाले कागज की तरह होता है; जिस रंग को भी उसे छुआया जाये उसी रंग का वह हो जाता है। अधिकाँश लोगों के मन अपने परिवेश के रंग में रंग जाते हैं। परन्तु बाह्य परिस्थितियों से मन के पराजित हो जाने का कोई बहाना नहीं हो सकता। परीक्षाओं के दबाव में यदि आपकी मानसिक वृत्तियाँ लगातार बदलती ही जाती हैं तो आप जीवन

का संग्राम हार रहे हैं। जब कोई अच्छे स्वास्थ्य वाला और अच्छे मन वाला व्यक्ति बाह्य जगत में पांव रखता है और कुछ बाधाओं के आते ही हार मान लेता है, तो उसके साथ ठीक यही होता है। जब व्यक्ति *हार मान* लेता है, तभी वह *हारता* है। जो शारीरिक और मानसिक रूप से आलसी है वही विफल होता है, किसी रोग से लाचार बना हुआ मनुष्य नहीं, न ही वह जो बार-बार हारने पर भी निरन्तर प्रयास करता ही रहता है। जिसने सोचना, बुद्धि का उपयोग करना, अच्छे-बुरे की पहचान करना, अपनी इच्छाशक्ति या सृजनात्मक शक्ति का उपयोग करना बन्द कर दिया हो, वह पहले ही मृत है।

विजय के मनोविज्ञान को प्रयोग करना सीखो। कुछ लोग सुझाते हैं, ''हार की बात कभी मत करो।'' परन्तु केवल इसी से नहीं होगा। सर्वप्रथम, अपनी हार और उसके कारणों का विश्लेषण करो, उस अनुभव से लाभ उठाओ, और फिर उसके सम्पूर्ण विचार को मन से निकाल दो। जो प्रयास करता रहता है, और अंतर में अपराजित है, वही अनेक बार हार कर भी विजयी है। संसार चाहे उसे असफल व्यक्ति मान भी ले, परन्तु उसने अपने मन में यदि हार नहीं मानी है तो

वह प्रभु की दृष्टि में अपराजित ही है। यह सत्य मैंने ब्रह्म के साथ अपने सम्पर्क से सीखा है।

आप नित्य अपने भाग्य की तुलना दूसरों के भाग्य के साथ करते रहते हैं। कोई आपसे अधिक सावधान और सफल है; इसलिये आप दुःखी हैं। यह मानव स्वभाव का विरोधाभास है। अपने भाग्य को मत कोसो। जिस क्षण आप अपने पास जो कुछ है उसकी तुलना दूसरे किसी के पास जो है उससे करते हैं, उसी क्षण आप स्वयं अपने आप को परास्त कर देते हैं। आप यदि दूसरों के विचारों को जान सकते होते तो कभी भी आप अपने से अन्य कोई और बनना नहीं चाहेंगे।

हमें कभी किसी से ईर्ष्या नहीं करनी चाहिये। दूसरों को हम से ईर्ष्या करने दो। हम जैसे हैं वैसा दूसरा कोई नहीं है। आपके पास जो कुछ है और आप स्वयं जो कुछ हैं उसका सम्मान कीजिए। बिल्कुल आप के जैसा व्यक्तित्व और किसी का नहीं है। आपके जैसा चेहरा और किसी के पास नहीं है। आपके जैसी आत्मा और किसी के पास नहीं है। आप ईश्वर का एकमेवाद्वितीय सृजन हैं। आपको इसका कितना अभिमान होना चाहिये!

ईश्वर-साक्षात्कार के मार्ग में जो भी बाधा बनता है वही पाप है

यह कहना कि कुछ भी पाप नहीं है, गलत होगा। पाप की ओर ध्यान न देकर हम उससे बच नहीं सकते। पाप क्या है? जो भी ईश्वर-साक्षात्कार में बाधा बने। ईश्वर हमारे बुरे विचारों और कर्मों से और हमारी परेशानियों से पूर्णत: अवगत हैं। यदि उन्हें भी यह ज्ञान न हो कि पाप का अस्तित्व है तो भगवान बड़े ही अज्ञानी होंगे! तो इस संसार में अच्छाई और बुराई, पाप और पुण्य, सकारात्मक और नकारात्मक, दोनों का ही अस्तित्व है। मन में सदा सद्विचार ही रखने के प्रयास में अनेक लोग दुर्विचारों से आवश्यकता से अधिक घबराने लगते हैं। दुर्विचारों के अस्तित्व को नकारना व्यर्थ है, परन्तु उनसे घबराने की भी आवश्यकता नहीं है। अपनी बुद्धि का उपयोग कर बुरे विचारों का विश्लेषण कीजिये और फिर उन्हें दिमाग से बाहर फेंक दीजिये।

किसी दुर्विचार के विष ने एक बार अहं* में अपनी जड़ें

---

* शरीर से तदात्म हुई और इसलिये मर्त्य सीमाओं से बद्ध हुई मानवीय चेतना। आत्मा की दिव्य चेतना ईश्वर से तदात्म होती है और बुरे प्रभावों के लिये अभेद्य होती है।

जमा लीं, तो उसे निकाल बाहर करना अत्यंत कठिन होता है। एक मनुष्य की कहानी बतायी जाती है कि वह एक स्त्री के शरीर से भूत निकालने का प्रयास कर रहा था। उसने औरत की ओर यह सोचते हुए सरसों का एक दाना फेंका कि उससे भूत भाग जायेगा। परन्तु भूत हँस पड़ा और उसने कहा : "तुम्हारे वह दाना फेंकने से पहले मैं उसी में घुस गया इसलिये इससे मुझे कुछ नहीं हो सकता।" इसी प्रकार, जब बुरे विचारों का ज़हर आपके मन में पूरा घुल जाता है तब मन की शक्ति उसके विरुद्ध कुछ नहीं कर सकती। आपकी मन:शक्ति रूपी "सरसों के दाने" में बुरे विचारों का "भूत" घुस जाता है। अत: जब आप एक महीने पर्यन्त बीमार रहते हैं तो आपकी यह सोचने की प्रवृत्ति बनने लगती है कि आप कभी स्वस्थ नहीं होंगे। एक महीने की वह रुग्णता इस तथ्य से अधिक भारी कैसे हो सकती है कि आपने अनेक वर्षों तक अच्छे स्वास्थ्य का सुख पाया है? ऐसी सोच तो आपके मन पर अन्याय है।

गहन सूक्ष्मविचारक लोग अपनी आत्मा की चेतना में उतरते हैं और उसकी दिव्य शक्ति से अपने जीवन से सारी बुराइयों के अवशेषों को भी निकाल बाहर करते हैं। यही

आत्मा के परमात्मा से मिलन में आनेवाली हर बाधा को नष्ट करने की यौगिक विधि है; यह काल्पनिक नहीं, अपितु वैज्ञानिक है। योग ईश्वर को प्राप्त करने का उच्चतम मार्ग है। योग के द्वारा साधक सारे बुरे विचारों को पीछे छोड़ देता है और चेतना की अंतिम अवस्थाओं को प्राप्त करता है। योग आध्यात्मिक विज्ञानी का पथ है। यह आरम्भ से अंत तक विज्ञान है, एक सम्पूर्ण विज्ञान। योग अपने अन्तर में झाँककर सत्यनिष्ठापूर्वक अपना आत्मपरीक्षण कर अपने आप को पहचानने की और पहचानने के बाद अपनी आत्मा की सारी शक्ति लगाकर अपने भीतर की बुराइयों को नष्ट करने की शिक्षा देता है। आप केवल बुराइयों से मुँह नहीं फेर सकते। आध्यात्मिक विज्ञानी कभी निराश नहीं होता चाहे कितने ही लम्बे समय तक उसे प्रयासरत क्यों न रहना पड़े। वह जानता है कि कोई भी समस्या इतनी भयंकर नहीं हो सकती कि वह उसकी ईश्वर-प्रदत्त शक्ति पर हावी हो जाये।

आत्म-विजय ही सबसे बड़ी विजय है

अपना आत्म-विश्लेषण करना सीखो। अच्छे-बुरे, दोनों ही पहलुओं को देखो और आप अभी जैसे हैं वैसे कैसे बने

इस की कारण मीमांसा करो। यह देखो कि आपके अच्छे और बुरे गुण कौन-से हैं और उन्हें आपने कैसे प्राप्त किया। फिर बुरे गुणों को नष्ट करने की प्रक्रिया शुरू करो। अपने स्वभाव से दुर्गुणों को निकाल फेंको और आध्यात्मिक गुणों को एक-एक करके आत्मसात करना शुरू करो। आप जैसे-जैसे अपनी बुराईयों को पहचान कर उन्हें वैज्ञानिक तरीके से उखाड़कर फेंकते जाते हैं वैसे-वैसे आप अधिकाधिक बलवान बनते जाते हैं। इसलिये अपनी कमजोरियों से कभी भी हतोत्साहित न हों; हतोत्साहित होने का अर्थ है आपने अपनी हार स्वीकार कर ली है। आपको रचनात्मक आत्म-विश्लेषण द्वारा अपनी सहायता स्वयं करने में सक्षम बनना ही होगा। जो लोग अपनी विश्लेषणात्मक बुद्धि का उपयोग नहीं करते, वे अंधे हैं; उनमें आत्मा का सहजात ज्ञान अज्ञान से ढंक गया है। इसीलिये लोग दु:ख में पड़ते हैं।

ईश्वर ने हमें अज्ञान के आच्छादन को हटाकर अपने अंतर्जात ज्ञान को प्रकट करने की शक्ति दी है, ठीक वैसे ही जैसे उसने हमें अपनी पलकें खोलकर प्रकाश को देखने की शक्ति दी है। प्रत्येक रात्रि को आत्मनिरीक्षण करो और अपनी मानसिक दैनंदिनी रखो; और दिनभर में यदा-कदा एक मिनट

के लिये स्थिर होकर क्या कर रहे हो, क्या सोच रहे हो इस का विश्लेषण करो। जो अपना आत्म-विश्लेषण नहीं करते, वे कभी नहीं बदलते। वे न बढ़ते हैं न घटते हैं, बस जहाँ हैं वहीं अटककर रह जाते हैं। यह अस्तित्व की अत्यंत खतरनाक अवस्था है।

जब आप परिस्थितियों को अपने विवेक पर हावी होने देते हैं तब आप की सारी प्रगति रुक जाती है। ईश्वर के बारे में सब भूलकर समय व्यर्थ गँवाना बहुत आसान है। इस से आप क्षुद्र बातों के बारे में ही अत्यधिक सोचते रहते हैं और भगवान के बारे में सोचने के लिये आपके पास कोई समय नहीं बचता। जब आप प्रत्येक रात्रि को अपना आत्मविश्लेषण करते हैं तब इस का ध्यान रखिये कि आप एक ही स्थान पर अटककर न रह जाएँ। आप इस जगत् में अपने आप को खोने नहीं, बल्कि अपने सच्चे स्वरूप को ढूँढने के लिये आये हैं। ईश्वर ने आपको अपने जीवन पर विजय प्राप्त करने के लिये अपना एक सैनिक बनाकर यहाँ भेजा है। आप उनकी संतान हैं और सबसे बड़ा पाप है अपने सर्वोच्च कर्तव्य को भूल जाना या उसके निर्वहन में टालमटोल करना। वह सर्वोच्च कर्तव्य है अपने अहं पर विजय प्राप्त करके ईश्वर के

दरबार में अपना स्थान पुनः ग्रहण करना।

जितनी अधिक आपकी समस्याएँ हों उतना ही अधिक अवसर प्रभु को यह दिखाने के लिये आपको प्राप्त है कि आप भी एक आध्यात्मिक नेपोलियन या आध्यात्मिक चंगीज़ खान हैं — एक आत्मविजेता। हम में कई दोष हैं जिन पर हमें विजय प्राप्त करनी है! जो स्वयं को जीत लेता है वही सच्चा विजेता है। आप को भी वह करने का प्रयास करना चाहिये जो मैं कर रहा हूँ — नित्य अपने अंतर में अपने आप को जीतते रहना। और इस आंतरिक विजय के कारण ही मैं सारे विश्व को अपने चरणों में पाता हूँ। महाभूत, जो इतने रहस्यमय लगते हैं, शास्त्र जो इतने परस्पर विरोधी प्रतीत होते हैं — सब कुछ ईश्वर के महान प्रकाश में स्पष्ट हो जाता है। उस प्रकाश में हर बात समझ में आ जाती है और हर बात पर प्रभुत्व स्थापित हो जाता है। ईश्वर का यह ज्ञान प्राप्त करना ही वह एकमात्र उद्देश्य है जिसके लिये आपको इस जगत् में भेजा गया था; और इस लक्ष्य के स्थान पर यदि किसी दूसरे लक्ष्य पर आपने अपने जीवन को केंद्रित कर दिया तो आप स्वयं अपने को दण्डित करेंगे। अपनी आत्मा को ढूँढो; ईश्वर को ढूँढो। और जीवन आप पर जो भी

उत्तरदायित्व डालता है उन्हें निभाने का अपनी क्षमतानुसार सर्वोत्तम प्रयास करो। विश्लेषण और उचित कर्म द्वारा प्रत्येक बाधा को जीतना सीखो और आत्म-जय प्राप्त कर लो।

जब तक आपके मन में शंका रहेगी कि जीवन के साथ इस युद्ध को आप जीत सकेंगे या नहीं, तब तक आप हारते ही जायेंगे। परन्तु जब आप अपने अन्तर में ईश्वर के आनंद से मत्त हो जाते हैं तब अधिकाधिक अच्छे और अधिकाधिक विनम्र बनते जाते हैं। पीछे की ओर मत जाओ, और एक स्थान पर अटक कर मत रहो। अधिकाँश लोग या तो एक ही स्थान पर अटक गये हैं या अपनी अच्छी और बुरी प्रवृत्तियों की रस्सी-खेंच में उलझ गये हैं। कौन-सी प्रवृत्तियाँ जीतेंगी? बुरी प्रवृत्तियाँ आपके मन के भीतर फुसफुसाती माया की वाणी है। माया सदा ही आपको किंकर्तव्यविमूढ़ करने का प्रयास करती रहती है। किसी दुर्बलता का होना कोई पाप नहीं है, परन्तु जैसे ही आप उस दुर्बलता को हटाने का प्रयास छोड़ देते हैं, आप युद्ध हार जाते हैं। जब तक आप प्रयास करते रहें, जब गिरे तो फिर उठकर चलते रहें, तब तक आपके जीतने की आशा है। जय अपने आप में आनंद प्रदान नहीं करता, बल्कि उसे प्राप्त

करने में जो शक्ति और संतोष आप को मिला उस से आनंद की अनुभूति होती है।

संतों के जीवन का अध्ययन करो। जो करना आसान है वह भगवान का तरीका नहीं है। जो करना कठिन है वही भगवान का तरीका है! सेन्ट फ्रान्सीस की समस्याएँ इतनी थीं कि आप उनकी कल्पना भी नहीं कर सकते, परन्तु उन्होंने प्रयास नहीं छोड़ा। मन की शक्ति को प्रयोग कर एक-एक करके उन्होंने सब बाधाओं को हटा दिया और सृष्टि के स्वामी के साथ वे एक हो गये। आप में भी वैसा निर्धार क्यों न हो? यह विचार प्रायः मेरे मन में आता है कि जीवन में सबसे बड़ा पाप यदि कोई है तो वह हार मानना ही है क्योंकि हार मानने में आप अपने भीतर के ईश्वर के प्रतिरूप आत्मा की सर्वोच्च शक्ति को अस्वीकार कर देते हैं। कभी हार मत मानिये।

उन कार्यों के प्रति अपनी रुचि जगाइए जिन्हें करने से आपको अपने ऊपर विजय प्राप्त करने में सहायता होगी। सब बाधाओं के रहते हुए भी अपने संकल्पों को पूरा करने में ही सच्ची विजय है। किसी भी बाधा को आपके संकल्प को तोड़ने मत दीजिये। अधिकाँश लोग सोचते हैं, ''आज जाने

दो; मैं कल फिर प्रयास करूँगा।'' अपने आप को धोखा मत दीजिए। इस प्रकार की विचारधारा आपको विजय नहीं दिला सकती। आप कोई संकल्प कर लें और उसे पूरा करने का प्रयास कभी न छोड़ें तो ही आपकी विजय हो सकती है। अविला* की संत तेरेसा कहती थीं, ''सन्त भी कभी पापी थे किन्तु उन्होंने सुधरने का प्रयास कभी नहीं छोड़ा।'' जो कभी बाधाओं के समक्ष समर्पण नहीं करते वे ही अंत में विजयी होते हैं।

अपनी अंतर्जात भद्रता में सुरक्षित रहें

एक दिन आप इस संसार से चले जायेंगे। कुछ लोग आपके लिये रोयेंगे, तो कुछ आपके विरुद्ध कुछ कहेंगे। परन्तु याद रखिए! आपके सारे बुरे और अच्छे विचार आपके साथ जायेंगे। इसलिये आपका मुख्य कर्तव्य है अपना आत्म-निरीक्षण करना, अपने आप को सुधारना, अपना सर्वोत्तम प्रयास करना। जब तक आप सच्चे हृदय से अपने को सुधारने का प्रयास कर रहे हैं तब तक दूसरे आप के विरुद्ध क्या कहते हैं या करते हैं इससे कोई अंतर नहीं पड़ता; उनकी

* स्पेन राष्ट्र में एक जगह का नाम।

ओर ध्यान न दें। मैं पूरा प्रयास करता हूँ कि मेरे मन में कभी किसी के लिये किसी प्रकार का विरोध या वैर उत्पन्न न हो, और अपने हृदय में मैं जानता हूँ कि मैंने सबके साथ अच्छा रहने में अपना श्रेष्ठतम प्रयास किया है। परन्तु मैं लोकमत को कोई महत्त्व नहीं देता, चाहे कोई प्रशंसा करे या निंदा करे। ईश्वर मेरे साथ है और मैं उसके साथ हूँ।

यह गर्वोक्ति नहीं है, परन्तु मैंने इस भावना का आनन्द अपनी चेतना में अनुभव किया है कि कोई भी मुझे प्रतिशोध लेने के लिये उकसा नहीं सकता। किसी के प्रति कोई हीन भावना अपने मन में लाने से तो मैं अपने आप को दण्डित करना अधिक श्रेष्ठ समझता हूँ। लोग आपकी शांतिभंग करने के चाहे कितने ही प्रयास कर लें, आप यदि सब के साथ प्रेम से रहने के अपने संकल्प पर अड़े रहें तो आप विजेता हैं। इस पर विचार करें। आपको डरा-धमकाया जाये और आप शांत एवं सारी धमकियों से अप्रभावित रहें तो जान लीजिये कि आपने अपने अहं को जीत लिया है। आपके शत्रु आपकी आत्मा का स्पर्श नहीं कर सकते।

कोई मेरी जान का दुश्मन भी बन जाये तो भी उसके प्रति कोई हीन विचार मन में आने देने की मैं सोच भी नहीं

सकता। उससे मुझे ही दुःख होगा। पहले ही संसार में इतना द्वेष-उद्वेग मैं देख रहा हूँ, उसे बढ़ाने का कोई भी बहाना क्षम्य नहीं हो सकता। जब कोई ईश्वर से प्रेम करता है और सब में ईश्वर को देखता है, तब वह किसी के प्रति कोई हीन विचार कर ही नहीं सकता। जब कोई आपके साथ दुर्व्यवहार करता है तो उसके साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करने का सबसे अच्छा तरीका कौन-सा है यह सोचिये। और यदि फिर भी वह आपके साथ अच्छा बर्ताव नहीं करता तो कुछ समय के लिये उससे मुँह फेर लीजिए। अपने प्रेम और सहृदयता को अपने अन्तर में ही बन्द करके रख लीजिये परन्तु किसी भी कीमत पर निर्ममता या निष्ठुरता को अपने व्यवहार में प्रदर्शित मत होने दीजिए। अपने अहं पर पायी जानेवाली सबसे बड़ी विजयों में एक है सदैव दूसरों का ख्याल रखने की तथा सबसे प्रेम करने की अपनी क्षमता में आपको विश्वास होना और इस निश्चित ज्ञान में दृढ़ होना कि कोई भी आपसे इससे अन्यथा व्यवहार नहीं करा सकता। इस का अभ्यास करें। सम्पूर्ण रोमन सत्ता मिलकर भी क्राईस्ट में कभी द्वेष नहीं जगा पायी। जिन्होंने उनके शरीर में लोहे की कीलें ठोककर उन्हें क्रूस पर लटकाया उनके लिये भी उन्होंने

प्रार्थना की : ''परमपिता! इन्हें क्षमा करो; क्योंकि ये नहीं जानते ये क्या कर रहे हैं।'' *(लूका 23:24 (बाइबिल))*।

जब आप अपने आत्म-नियंत्रण में निश्चित रूप से स्थित हो जाते हैं तब आपकी वह विजय किसी जगज्जेता से भी बड़ी होती है — वह एक ऐसी विजय होती है जो आपकी अन्तरात्मा के न्यायासन के समक्ष निष्कलंक, पवित्र सिद्ध होती है। आप की अन्तरात्मा ही आपका न्यायाधीश होती है। अपने विचारों को पंच बनने दें और स्वयं प्रतिवादी बनें। प्रतिदिन अपने आप की यह परीक्षा लें और आप देखेंगे कि जितनी बार आप अपनी अन्तरात्मा से दण्डित होते हैं, जितनी बार आप स्वयं को अच्छा बनने की, अपने दिव्य स्वरूप के अनुसार व्यवहार करने की आज्ञा देते हैं और उस आज्ञा का कड़क पालन करते हैं, उतनी ही बार आप विजयी होंगे।

अपने आप को बदलने में आयु का कोई बहाना स्वीकार्य नहीं हो सकता। विजय का युवावस्था से कोई सम्बन्ध नहीं, उस का सम्बन्ध केवल निरन्तर प्रयास के साथ है। प्रयास की उस निरन्तरता को विकसित करें जो जीसस में थी। जब शरीर छोड़ने का उनका समय आया उस समय उनकी मनोवृत्ति की तुलना यरूशलेम के मार्गों पर चलने वाले किसी भी सफल

प्रतीत होने वाले मुक्त मनुष्य की मनोवृत्ति के साथ करके देखिए। पूरे अंत तक प्रत्येक परीक्षा में, यहाँ तक कि जब उन्हें कैद किया गया और सूलि पर चढ़ा दिया गया तब भी, जीसस सर्वोच्च विजयी बने रहे। उनकी सत्ता समस्त प्रकृति पर थी और मृत्यु को जीतने के लिये वे मृत्यु के साथ भी खेले। जो मृत्यु से डरते हैं, वे मृत्यु को अपने ऊपर विजय प्राप्त करने देते हैं। परन्तु जो स्वयं अपना सामना करते हैं और प्रतिदिन अधिकाधिक अच्छा बनने के लिये बदलते जाते हैं वे मृत्यु का सामना वीरता के साथ करेंगे और सच्ची विजय प्राप्त करेंगे।

मेरे लिये अब जीवन और मृत्यु के बीच कोई परदा नहीं है, इसलिये मृत्यु मुझे तनिक भी नहीं डरा सकती। शरीरस्थ आत्मा सागर की सतह पर एक लहर के समान है। जब कोई मर जाता है तो आत्मा-रूपी वह लहर ब्रह्मसागर में विलीन हो कर सतह के नीचे चली जाती है जहाँ से वह आयी थी। मृत्यु की वास्तविकता उन साधारण लोगों की चेतना से छुपी ही रहती है जो ईश्वर-साक्षात्कार का कोई प्रयास नहीं करते। ऐसे लोगों के मन में कभी यह विचार भी नहीं आ सकता कि अपने सारे वैभव सहित ईश्वर का साम्राज्य उनके अपने भीतर ही विद्यमान है जहाँ कोई दु:ख, कोई दरिद्रता, कोई

चिंता, कोई दु:स्वप्न आत्मा को कभी भ्रमित नहीं कर सकते। मुझे तो केवल अपना दिव्य चक्षु* खोलने मात्र की देर है, उसी क्षण यह जगत् अदृश्य हो जाता है और अन्य जगत् प्रकट होता है। उस जगत् में मैं अनंत परमात्मा के दर्शन करता हूँ। यह अवस्था कार्यशीलता और ध्यान के बीच संतुलन रखने से प्राप्त होती है। अत्यधिक कार्यशीलता आवश्यक है, अपने स्वार्थ के लिये नहीं, बल्कि भगवद्सेवा की इच्छा मन में रखकर। और उतना ही आवश्यक है गहरे ध्यान के द्वारा ईश्वर को प्राप्त करने का प्रतिदिन प्रयास।

कार्य के लिये ईश्वर की उपेक्षा मत करो, न ही ईश्वर के लिये कार्य की

आपका अति व्यस्त व्यक्ति होना आपके द्वारा ईश्वर की उपेक्षा करने का औचित्य-समर्थन नहीं कर सकता। आध्यात्मिक पथ पर चलने वाले साधकों को सांसारिक पथ पर चलने वालों से भी कहीं अधिक परीक्षाओं से गुज़रना पड़ता है, इसलिये अपने सांसारिक दायित्वों को ईश्वर की उपेक्षा करने के लिये बहाना मत बनाइए।

* शब्दावली देखें।

आपको कार्य के लिये ईश्वर की या ईश्वर के लिये कार्य की उपेक्षा नहीं करनी चाहिये। इन दोनों का तालमेल आपको बिठाना ही होगा। प्रतिदिन ध्यान कीजिये और जब सांसारिक कर्तव्यों का बोझ ढो रहे होते हों तब ईश्वर का चिंतन करते रहें। ऐसा सोचिये कि आप सब कुछ केवल भगवान के लिये कर रहे हैं। यदि आप ईश्वर के लिये कार्य करते रहेंगे तो आप चाहे कोई भी कार्य क्यों न कर रहे हों, आपका मन सदैव ईश्वर पर ही लगा रहेगा।

ध्यान और कर्म के बीच संतुलन बनाये रखने के कठिन संघर्ष में सबसे अधिक सुरक्षा रहती है प्रभु को सदा अपनी चेतना में रखने से। मैं जो भी काम ईश्वर को अपनी चेतना में रखते हुए करता हूँ, वही ध्यान बन जाता है। जिन्हें प्रतिदिन पीने की आदत होती है वे शराब के नशे में होते हुए भी अपना काम कर सकते हैं। उसी प्रकार, जब आप को नित्य ईश्वर में मत्त रहने की आदत पड़ जाती है, तब आप अपना आंतरिक ईश-सम्पर्क तोड़े बिना काम करते रह सकते हैं। गहरे ध्यान की अवस्था में जब आपका मन सब विषयों से मुक्त हो कर अंतर्मुखी हो जाता है और आप ईश्वर की चेतना में तन्मय हो जाते हैं, तब कोई भी विचार आपके

स्मृतिपटल पर नहीं उभरेगा। आप स्वयं भगवान के साथ अपनी एकाग्रता एवं भक्ति के मजबूत लोहद्वार के पीछे खड़े रहेंगे जिसे न कोई देवता, न कोई राक्षस और न कोई भूत-पिशाच कभी लाँघने का साहस भी करेगा। वह विजय की सबसे अप्रतिम अवस्था है!

कभी-कभी सबसे अलग होकर ईश्वर के साथ रहिये। किसी से मत मिलिये। अपना अंतर्परीक्षण कीजिये, अध्ययन कीजिये और ध्यान कीजिये। ऐसे एकान्त के लिये रात्रि समय सबसे अच्छा है। आप शायद सोचेंगे कि आप अपनी आदतों को बदलकर इस का अभ्यास नहीं कर सकते क्योंकि इतने सारे कर्तव्य आपके समय को व्याप लेते हैं। परन्तु सारी रात आपके पास है, इसलिये ईश्वर को न ढूंढने का कोई बहाना नहीं हो सकता। यह भय मत रखिये कि आपकी नींद पूरी नहीं होगी तो स्वास्थ्य खराब हो जायेगा। गहरे ध्यान से आपका स्वास्थ्य और भी अच्छा हो जायेगा।

रात को एक विशिष्ट समय के बाद मेरा मन इस जगत् में रहता ही नहीं; मानसिक रूप से मैं हर बात से अलग हो जाता हूँ। नींद का मेरे जीवन में कोई महत्त्व नहीं है। रात को मैं अन्य लोगों की तरह सोने की चेष्टा करता हूँ; सोचता हूँ

कि अब मैं सोऊँगा; परन्तु फिर एक महान प्रकाश प्रकट हो जाता है और उसी के साथ नींद के सारे विचार विलुप्त हो जाते हैं। नहीं सोने से मुझे कोई अन्तर नहीं पड़ता। अखंड जागृतावस्था में मैं देखता हूँ कि नींद का कोई अस्तित्व ही नहीं है। दिव्य ज्ञान का आनंद चेतना को मुग्ध कर देता है।

मैं ईश्वर की लीला को जिस प्रकार देखता हूँ वैसा कोई नहीं देख सकता सिवाय उनके जिन्हें प्रभु स्वयं दिखाते हैं। मैं इस जगत् नाट्य का हिस्सा हूँ और मैं उससे अलग भी हूँ। मैं आप सब को इस विराट नाट्य में कलाकारों के रूप में देखता हूँ। प्रभु इस नाटक के दिग्दर्शक हैं। यद्यपि आप को एक विशिष्ट भूमिका दी गयी है, तथापि प्रभु ने आपको स्वचलित यन्त्र नहीं बनाया है। वे चाहते हैं कि आप अपनी भूमिका बुद्धिमानी और एकाग्रता और इस भाव के साथ अदा करें कि आप यह भूमिका अन्य किसी के लिये नहीं, केवल उनके लिये कर रहे हैं। आपकी सोच ऐसी होनी चाहिये। ईश्वर ने आपको इस जगत् में एक विशिष्ट कार्य के लिये चुना है। आप चाहे व्यवसायी हों या गृहिणी हों या श्रमजीवी हों, अपनी भूमिका केवल प्रभु को प्रसन्न करने के लिये निभाइये। तब आप इस जगत् की सीमितता और इसके दुःखों पर

विजयी होंगे। जिसके हृदय में भगवान विराजते हैं उसके पास समस्त देवताओं की शक्तियाँ होती हैं। उस की विजय को कोई रोक नहीं सकता।

भगवान किसी गूढ़ तत्त्व के माध्यम से नहीं, बल्कि ज्ञानप्रकाशित महात्माओं के माध्यम से सिखाते हैं

जब आप जीवन की घाटी में अन्धे बनकर उस अन्धकार में ठोकर खाते, लड़खड़ाते चलते रहते हैं तब आपको किसी ऐसे मनुष्य की आवश्यकता होती है जिसकी आँखें हों, जो देख सकता हो। आपको गुरु* की आवश्यकता होती है। इस जगत् में जो दलदल बन गयी है उससे बाहर निकलने का एक ही रास्ता है और वह है किसी ज्ञानप्रकाशित गुरु के पीछे चलना। मुझे जब तक मेरे गुरु नहीं मिले तब तक मुझे कभी सुख-शांति नहीं मिली; वह गुरु जो मेरी आत्मोन्नति में रुचि रखते थे और जिनके पास मेरा मार्गदर्शन करने के लिये ज्ञानप्रकाश था।

अपने हृदय में भगवान के लिये निरन्तर रोते रहिये। जब आप प्रभु को विश्वास दिला देंगे कि आप उनके लिये तड़प

* शब्दावली देखें।

रहे हैं, तो उन्हें कैसे पाया जा सकता है यह सिखाने के लिये वे आपके गुरु को आपके पास भेज देंगे। जब मुझे अपने गुरु स्वामी श्री युक्तेश्वर जी मिले तब मैं समझ गया कि भगवान हमें किसी गूढ़ तत्त्व के माध्यम से नहीं, बल्कि ज्ञानप्रकाशित महात्माओं के माध्यम से ही सिखाते हैं। भगवान अदृश्य हैं परन्तु वे उनके साथ जो सदा तन्मय रहते हैं उनकी बुद्धि और आत्मिक अनुभूति के माध्यम से प्रकट होते हैं। किसी के जीवन में अनेक शिक्षक हो सकते हैं परन्तु गुरु केवल एक ही होता है। गुरु-शिष्य संबंध में एक दिव्य नियम की पूर्ति हो जाती है, जैसा कि जीसस के जीवन में भी प्रदर्शित किया गया जब उन्होंने जॉन द बैप्टिस्ट को अपने गुरु के रूप में स्वीकार किया।*

जिसने ईश्वर को पा लिया हो और उसे ईश्वर ने लोगों को अपने पास वापस लाने के लिये मार्गदर्शन करने की

* तब जीसस बाप्तिस्मा लेने के लिये गैलिली से जॉन के पास जॉर्डन आये। परन्तु जॉन ने उन्हें यह कह कर मना किया कि मुझे तुमसे दीक्षा लेनी चाहिये और तुम मेरे पास आये हो? और इसके उत्तर में जीसस ने जॉन से कहा, अभी मुझे आप बाप्तिस्मा दे दीजिये, क्योंकि उसी से धर्म के औचित्य की पूर्ति हो सकती है। तब जॉन ने उन्हें बाप्तिस्मा दे दिया''। *(मत्ती 3:13-15 (बाइबिल))*

आज्ञा दी हो, मात्र वही गुरु होता है। केवल अपने से ही सोचकर कोई गुरु नहीं बन सकता। सच्चा गुरु केवल ईश्वर की आज्ञा से ही अपना काम करता है, यह जीसस ने तब प्रदर्शित कर दिया जब उन्होंने कहा : ''जब तक वह परमपिता जिन्होंने मुझे भेजा है, किसी को मेरे पास नहीं लाते तब तक कोई मेरे पास नहीं आ सकता।''* उन्होंने सारा श्रेय ईश्वर की शक्ति को ही दिया। यदि किसी शिक्षक में बिल्कुल भी अहंकार नहीं है तो आप जान सकते हैं कि उसके देह मंदिर में केवल भगवान का वास है; और जब आप उसके साथ समस्वर हो जाते हैं तब आप भगवान में तन्मय हो जाते हैं। जीसस ने अपने शिष्यों को याद दिलाया था : ''जो कोई भी मुझे स्वीकार करेगा वह मुझे नहीं, बल्कि उसे स्वीकार करेगा जिसने मुझे यहाँ भेजा है।''†

जो आचार्य दूसरों की पूजा स्वयं स्वीकार करता है वह केवल अपने अहं का पुजारी है। कोई मार्ग सच्चा है या नहीं यह जानने के लिये यह देखिये कि उसके पीछे किस प्रकार का आचार्य या प्रवर्तक है — उसके कार्यों से क्या यह लगता

* यूहन्ना 6:44 (बाइबिल)।
† मारकुस 9:37 (बाइबिल)।

है कि वह ईश्वर द्वारा निर्देशित है या अपने अहं द्वारा? जो मार्गदर्शक स्वयं ईश्वर-साक्षात्कारी न हो वह आपको कभी भगवान तक नहीं पहुँचा सकता, चाहे उसका अनुयायी वर्ग कितना ही बड़ा क्यों न हो। सभी चर्चों ने भला किया ही है परन्तु धार्मिक मतों में अन्धविश्वास लोगों को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से अज्ञानी बनाकर उनकी उन्नति रोक देता है। अनेक बार मैंने विशाल समुदायों को ईश्वर के भजन गाते देखा है, परन्तु ईश्वर उनकी चेतना से उतने ही दूर थे जितने दूरस्थ तारे। केवल चर्च जाकर कोई मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता। मुक्ति का सच्चा मार्ग योग में वैज्ञानिक आत्म-विश्लेषण में, और किसी ऐसे गुरु का अनुसरण करने में निहित है जिसने धर्मशास्त्रों का जंगल पार कर लिया है और जो आपको सुरक्षित रूप से भगवान तक पहुँचा सकता है।

सफलता साधक के भीतर ही होती है

इसलिये इन सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप [योगदा सत्संग] शिक्षाओं का अभ्यास सच्चे मन से कीजिये। इन्हें आप के भीतर ज्ञान का प्रकाश जगाने के लिये भेजा गया है। इस कार्य के माध्यम से कई लोग आध्यात्मिक अज्ञान के

अन्धकार से उबर गये हैं। कुछ अन्य लोग जिन्होंने इसे गम्भीरता से नहीं लिया, वे भटक गये और मैं जानता हूँ कि उनमें से कुछ आध्यात्मिक रूप से गिर गये हैं। इस मार्ग पर यदि कोई सफल नहीं हो पाता है तो उसमें दोष उस साधक का ही है। यदि कोई सच्चाईपूर्वक बदलने का प्रयास करे और अविचलता पूर्वक सेल्फ-रियलाइज़ेशन का अनुसरण करे तो वह धर्मशास्त्रों के निर्जीव वन से और इस संसार के अनंत दुःखों से बाहर निकल आयेगा।

ईश्वर को जानने के लिये अधिक प्रयास करने का दृढ़ निश्चय अभी कर लीजिये। मैं यहाँ आप लोगों को दर्शन या धर्मशास्त्रों के मतों पर केवल व्याख्यान देने के लिये नहीं आता, बल्कि भगवान को जानने में प्रोत्साहित करने के लिये आता हूँ। इसलिये ऐसी सभाओं का आयोजन करने का कोई बन्धन मैं अपने ऊपर लाद नहीं लेता। जब तक मैं परमपिता से प्रेरणा प्राप्त न कर लूँ तब तक मैं कभी नहीं आता। ईश्वर की प्रेरणा का कोई आदि या अंत नहीं है; मैं अभी भी प्रेरणा की उर्मी को उसी प्रकार अपने भीतर हिलोरती अनुभव करता हूँ जैसा मैंने इस कार्य को शुरू करते समय अनुभव किया था। समुद्र से आप कितनी ही बूँदें ले लें, उससे समुद्र में कोई

अन्तर नहीं पड़ता, वह वैसा ही रहता है। ईश्वर आध्यात्मिकता का सागर है। उससे सब कुछ ले लो, तब भी वह उसी प्रकार बना रहता है — अनादि, अनंत, अपार। वह कभी रिक्त नहीं हो सकता।

मैं आपसे जो भी कह रहा हूँ वह मुक्ति-पथ पर आपकी सहायता करने के लिये अपने परमपिता की ओर से कह रहा हूँ — मेरी किसी इच्छा से या मेरे अहं की तुष्टि के लिये नहीं। सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप का कार्य सभी देशों में आगे बढ़ रहा है। मैं जानता हूँ कि वह ईश्वर ही है जो मेरे मुँह से बोलता है। सेल्फ-रियलाइज़ेशन की वाणी ईश्वर की वाणी है। उसका अनुसरण करो। ईश्वर की भूखी महान-महान आत्माएँ इस मार्ग का अनुसरण कर रही हैं और ईश्वर के सान्निध्य का अमृतपान कर रही हैं। इन शिक्षाओं का अभ्यास करें, तब आप भी देखेंगे जीवन कितना सुन्दर बन जाता है।

ईश्वर के परमानन्द में रहो और दूसरों की सेवा करो

एक केवल यान्त्रिक संगठन बनाने की मेरी कोई इच्छा नहीं है। मैं ईश्वर रूपी मधु से भरा छत्ता बनाना चाहता हूँ।

किसी पादरी को केवल अपने चर्च की सीटें भरने के लिये बड़े समुदाय को आकर्षित करने का प्रयास नहीं करना चाहिये। बड़े समुदायों और विशाल मन्दिरों की इच्छा मुझ से बर्फ की तरह पिघलकर बहकर दूर चली गयी। मैं केवल ईश्वर के परमानंद में रहता हूँ और जिनकी सहायता करने का आदेश प्रभु मुझे देते हैं उनकी सेवा करने में धन्यता मानता हूँ। आप अपने हिस्से का काम कीजिये। लोगों से कहकर, अपने उदाहरण द्वारा, अपनी भक्ति द्वारा सेल्फ-रियलाइज़ेशन के कार्य का प्रसार कीजिये। ऐसी कोई बात नहीं है कि इस कार्य के भार के नीचे मेरी कमर टूट रही है, परन्तु मैं उन सब की सहायता करने के लिये उत्सुक हूँ जो सहायता के इच्छुक हैं; और यह आपका भी कर्तव्य बनता है कि आप अपने आध्यात्मिक स्पंदनों के माध्यम से इस मार्ग का प्रसार दूसरों में करें ताकि वे भी इस सहायता से लाभ उठा सकें। मैं अपने माध्यम से सत्य की एक प्रलयंकारी बाढ़ आती देख रहा हूँ और मैं अत्यंत कृतज्ञ हूँ कि विधाता ने मुझ जैसे एक य:कश्चित् प्राणी को अपने संदेश का प्रसार करने का सम्मान प्रदान किया। जो लोग इस मार्ग का मन:पूर्वक अनुसरण करेंगे वे निश्चय ही मुक्त हो जायेंगे।

सेल्फ-रियलाइज़ेशन बाबाजी* और क्राईस्ट का कार्य है। जीसस को अत्यंत दु:ख होता है जब उनकी चर्चों में शैतान (माया) लोगों के मन उन बातों की ओर मोड़ देता है जिनका ईश्वर-साक्षात्कार से कोई सम्बन्ध नहीं है। ''चर्च धर्म'' अपने सामाजिक आमोद-प्रमोद और कट्टरपन के द्वारा लोगों को क्राईस्ट से दूर ले जा रहा है। चर्च में लोगों को केवल एक ही प्रयोजन के लिये जाना चाहिये : ईश्वर-सम्पर्क। उसी के लिये आप लोग यहाँ आते है। आप को यदि अपने घर में और चर्च में (या मंदिर में) शांत, गहरे ध्यान की आदत हो जायेगी तो इस आदत ने आपके लिये क्या किया है इसका आभास आपको किसी दिन हो जायेगा। ईश्वर-सम्पर्क के लिये शांत स्थानों की आवश्यकता होती है। यही चर्चों और मन्दिरों का वास्तविक प्रयोजन है।

---

* योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया/सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप गुरु परम्परा में प्रथम गुरु महावतार बाबाजी। परमहंस योगानन्द ने *योगी कथामृत* में बाबाजी के विषय में लिखा है : ''महावतार बाबाजी ईसा मसीह के साथ सदा सम्पर्क में रहते हैं ... दोनों पूर्ण ज्ञानी महागुरुओं का कार्य है राष्ट्रों को युद्ध की, जातिवाद की, धार्मिक भेदभाव की तथा भौतिकवाद की पलटकर घात करनेवाली बुराइयों का परित्याग करने की प्रेरणा देना।'' *(प्रकाशक की टिप्पणी)*

भगवान को पाना ही अंतिम विजय है

इसलिये, याद रखिए! कभी मत सोचिये कि आप बदल नहीं सकते। प्रत्येक रात्रि को अपना आत्म-विश्लेषण कीजिये; और इस प्रकार की प्रार्थना करते हुए गहरा ध्यान करें : "प्रभु! मैं अति लम्बे समय तक आपके बिना रहा हूँ। मैंने अपनी इच्छा-वासनाओं के साथ पर्याप्त खिलवाड़ कर ली है। अब मेरा क्या होनेवाला है? मुझे आपको प्राप्त करना ही है। मेरी सहायता के लिये आओ। मौन की अपनी प्रतिज्ञा तोड़ दो। मुझे मार्ग दिखाओ।" कई बार तक वे शायद आपको कोई प्रत्युत्तर नहीं देंगे परन्तु बीच में ही कभी, जब आप को थोड़ी-सी भी आशा न हो, तभी वे आपके पास आ जायेंगे। वे दूर रह ही नहीं सकते। जब तक आप में मलिन कूतूहल है तब तक वे आपके पास कभी नहीं आयेंगे। परन्तु यदि आप सचमुच मन से उन्हें चाहते हैं तो आप चाहे कहीं भी हों, वे आपके पास आ जायेंगे। इसके लिये जितना प्रयास करना पड़े वह कम है।

एकान्त महानता का मूल्य है। कोलाहलपूर्ण स्थानों में अधिक मत जाइये। कोलाहल और चंचलता मन को

भावनाओं से उत्तेजित कर रखती हैं। यह ईश्वर की ओर जाने का मार्ग नहीं, विनाश की ओर जाने का मार्ग है क्योंकि जो भी आप की शांति भंग करता है वह आपको ईश्वर से दूर ले जाता है। जब आप शांत और नि:स्तब्ध रहते हैं तब आप ईश्वर के साथ होते हैं। मैं अधिकाँश समय अकेला ही रहने का प्रयास करता हूँ, परन्तु मैं चाहे अकेला रहूँ या भीड़ में, मुझे अपनी आत्मा में एकान्त प्राप्त हो जाता है। कितनी गहरी गुफा! जब मैं इस शांति-गुफा में प्रवेश करता हूँ तो इस जगत् की सारी ध्वनियाँ धीरे-धीरे गायब हो जाती हैं और यह संसार मेरे लिये निर्जीव हो जाता है। आपको यह आंतरिक साम्राज्य यदि अब तक प्राप्त नहीं हुआ है तो आप अभी भी समय बर्बाद क्यों कर रहे हैं? कौन आपको मुक्त करेगा? स्वयं आपके अलावा यह कोई नहीं कर सकता। इसलिये अब और समय बर्बाद मत कीजिये।

आप अपंग, अन्धे, बहरे, गूँगे और समाज द्वारा परित्यक्त भी हो जाएँ तो भी प्रयास मत छोड़िए! यदि आप प्रार्थना करते हैं : ''प्रभो! मैं अपनी आँखों और हाथ-पाँवों की विवशता के कारण आपके मंदिर नहीं आ सकता परन्तु मेरे मन-मंदिर में आप ही आप हैं, प्रभो!'' तब प्रभु आते हैं और कहते हैं :

''वत्स! तुम्हें संसार ने त्याग दिया है परन्तु मैं तुम्हें अपनी बाहों में उठा लेता हूँ। मेरी दृष्टि में तुम विजयी हो।'' मैं प्रभु के सान्निध्य की इसी चेतना की महिमा में प्रतिदिन जीता हूँ। इससे मुझे हर चीज से एक अद्‌भुत अनासक्ति अनुभव होती है, यहाँ तक कि जब मैं किसी कारण से कोई विशेष इच्छा पूरा करना चाहता हूँ, तब भी मेरा मन उस इच्छा में आसक्त नहीं होता। ब्रह्म ही मेरा आहार है; ब्रह्म ही मेरा आनंद है; ब्रह्म ही मेरी भावना है; ब्रह्म ही मेरा मंदिर और ब्रह्म ही मेरा श्रोता है; ब्रह्म ही मेरा पुस्तकालय है जिससे मुझे प्रेरणा मिलती है; ब्रह्म ही मेरा प्रेम और मेरा प्रियतम है। ब्रह्म ही मेरी सब इच्छा-आकांक्षाओं का सन्तोषदाता है क्योंकि उसी में मुझे सारा ज्ञान, प्रियतम का सारा प्रेम, सारा सौन्दर्य, सब कुछ मिल जाता है। ईश्वर के अलावा अब मेरी कोई इच्छा नहीं, कोई आकांक्षा नहीं। मैंने जो भी प्राप्त करना चाहा वह सब मुझे भगवान में मिल गया। और आपको भी मिल जायेगा।

ईश्वर को प्राप्त करने के अपने अवसर को न खोएँ

अब और समय बर्बाद न करें क्योंकि यदि आप को

अपना देह-घर बदलना हो तो दूसरा अवसर मिलने से पहले आप को बहुत लम्बे समय तक प्रतीक्षा करनी पड़ेगी। पुनर्जन्म और बचपन की पीड़ा, युवावस्था की चंचलता और अशांति से फिर गुज़रना पड़ेगा।* निरर्थक इच्छा-वासनाओं में समय बर्बाद करने से क्या लाभ? मृत्यु के समय जिन चीजों को यहाँ छोड़ना ही पड़ेगा उन्हें प्राप्त करने में अपना जीवन बिता देना मूर्खता है। उस प्रकार सुख आप को कभी नहीं मिलेगा। परन्तु ईश्वर को पाने के लिये हर प्रयास जो आप करेंगे उसके बदले आपको आत्मा का चिरंतन उपहार प्राप्त होगा। आप में से जो ईश्वर के सच्चे प्रेमी हैं उन्हें अपने वैभव की नहीं, ब्रह्म के वैभव की प्राप्ति के लिये अभी से ही प्रयास शुरू करना चाहिये।

प्रत्येक मनुष्य को अपनी विजय स्वयं प्राप्त करनी पड़ती है। मन में ठान लें कि आप सर्वोच्च विजय प्राप्त करके ही रहेंगे। जो भी प्राप्त की जा सकती हैं उन सब में सर्वोच्च इस विजय के लिये आपको न किसी सेना की आवश्यकता है

---

* शब्दावली में पुनर्जन्म देखें।

न किसी दौलत की; केवल दृढ़ संकल्प कि आप जीतकर ही रहेंगे, पर्याप्त है। आपको केवल इतना ही करना है कि ध्यान में स्थिर बैठना है और विवेक की तलवार से एक-एक करके सब विचारों को काट देना है। जब सब विचार मर जायेंगे तब शांत ज्ञान रूपी ईश्वर का साम्राज्य आपका हो जायेगा।

यह प्रवचन सुनने वाले आप सब में से जो भी बदलने का मन:पूर्वक प्रयास करेंगे, वे ईश्वर के साथ अधिक सम्पर्क कर पायेंगे और ईश्वर में अपनी आत्मा की सच्ची, शाश्वत विजय प्राप्त करेंगे।

❂ ❂ ❂

श्री श्री परमहंस योगानन्द
(1893-1952)

"ईश्वर-प्रेम तथा मानव-सेवा के आदर्श ने परमहंस योगानन्द के जीवन में सम्पूर्ण अभिव्यक्ति पायी ... । यद्यपि उनके जीवन का अधिकतर हिस्सा भारत के बाहर व्यतीत हुआ, तब भी उनका स्थान हमारे महान संतों में है। हर जगह परमात्मा प्राप्ति के मार्ग पर लोगों को आकर्षित करता हुआ उनका कार्य निरन्तर वृद्धिंगत एवं अधिकाधिक दीप्तिमान हो रहा है।"

इन शब्दों में भारत सरकार ने योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया / सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप के संस्थापक श्री श्री परमहंस योगानन्द को उनकी महासमाधि की पचीसवीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में 7 मार्च 1977 को उनके सम्मान में एक स्मृति टिकट जारी करते हुए अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

जगद्वंद्य महान गुरु श्री श्री परमहंस योगानन्द ने, जिनका शिष्य समुदाय मानवजाति के सभी वर्ण-वर्गों में फैला हुआ है, और जिनकी इस जगत में उपस्थिति ने अगणित लोगों के लिये ईश्वर-साक्षात्कार का मार्ग प्रशस्त कर दिया, उच्चतम सत्यों को ही अपना जीवन बनाया और उन्हीं की शिक्षा दी। परमहंस योगानन्द जी का जन्म 1893 में गोरखपुर में हुआ था। 1920 में उन्हें उनके

गुरु ने अमेरिका में हो रहे उदारवादियों के विश्व धर्म सम्मेलन में भारत के प्रतिनिधि के रूप में भेजा। सम्मेलन के पश्चात् बोस्टन, न्यू यॉर्क, फिलाडेल्फिया में दिये गये उनके व्याख्यानों का अत्यंत उत्साह के साथ भव्य स्वागत हुआ, और 1924 में उन्होंने सम्पूर्ण अमेरिका में दौरे करते हुए व्याख्यान दिये।

अगले दशक में परमहंस जी ने व्यापक यात्राएँ कीं जिनमें उन्होंने अपने व्याख्यानों और कक्षाओं के दौरान हज़ारों नर-नारियों को ध्यान के यौगिक विज्ञान एवं संतुलित आध्यात्मिक जीवन की शिक्षा प्रदान की।

1917 में योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया तथा 1925 में लॉस एंजिलिस (यू.एस.ए.) में सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय की स्थापना के साथ जो कार्य उन्होंने शुरू किया, वह आज श्री श्री दया माता के मार्गदर्शन में चल रहा है। परमहंस योगानन्द जी की रचनाएँ, उनके व्याख्यान, कक्षाएँ, अनौपचारिक भाषण इत्यादि का प्रकाशन करने के साथ-साथ (जिसमें क्रिया योग ध्यान पर विस्तृत पाठमाला शामिल है), यह सोसाइटी योगदा सत्संग/सेल्फ-रियलाइज़ेशन मंदिरों, आश्रमों एवं ध्यान केन्द्रों की देखभाल करती है जो सारे विश्व में फैले हुए हैं। इसके अलावा यह संन्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं विश्व प्रार्थना मंडल का भी संचालन करती है जो

आवश्यकताग्रस्तों की दैवी सहायता तथा सारे विश्व के लिये सामंजस्य एवं शांति के माध्यम का कार्य करती है।

क्विंसी हौवे, ज्यूनियर, पी.एच.डी., पुरातत्व भाषाओं के प्रोफेसर, स्क्रिप्स कॉलेज, ने लिखा है : ''परमहंस योगानन्द जी पश्चिम में केवल भारत का ईश्वर-साक्षात्कार का चिरन्तन आश्वासन ही नहीं लाये, अपितु एक व्यावहारिक पद्धति भी लाये जिसका अनुसरण करके जीवन के सभी क्षेत्रों में कार्यरत आध्यात्मिक अभिलाषी उस लक्ष्य की ओर तेजी से अग्रसर हो सकते हैं। भारत की यह आध्यात्मिक विरासत जो पश्चिम में पहले अति गूढ़ एवं जटिल समझी जाती थी, अब उन सबकी पहुँच में अभ्यास एवं अनुभूति के रूप में आ गयी है जो ईश्वर को जानने की अभिलाषा रखते हैं, परलोक में नहीं, अपितु यहाँ और अभी ...। श्री योगानन्द ने ध्यान की उच्चतम प्रविधियों को सब की पहुँच के अन्दर लाकर रख दिया है।''

परमहंस योगानन्द के जीवन एवं उनकी शिक्षाओं का वर्णन उनकी आत्मकथा *''योगी कथामृत''* में उपलब्ध है, जो 1946 में उसके प्रकाशन के बाद आध्यात्मिक क्षेत्र में गौरव ग्रन्थ बन गयी है तथा अब विश्व भर में कई महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में पाठ्य-पुस्तक तथा सन्दर्भ-ग्रन्थ के रूप में प्रयोग में लायी जा रही है।

शब्दावली

अवतार — यह शब्द अवतरण से बना है जिसका संस्कृत में अर्थ है *नीचे आना* या *उतरना;* विशेषत: ईश्वर या ईश्वरीय शक्तियों का शरीर में उतरना। जो परब्रह्म के साथ एक हो जाता है और फिर मानवजाति की सहायता के लिये शरीर धारण कर इस जगत् में आता है उसे अवतार कहते हैं।

आत्म-साक्षात्कार — ईश्वर के सर्वव्यापी चैतन्य के साथ एकाकार आत्मा के रूप में अपने सच्चे स्वरूप का ज्ञान होना। श्री श्री परमहंस योगानन्द ने लिखा है : "आत्म-साक्षात्कार का अर्थ है अपने शरीर, मन एवं आत्मा में यह जान लेना कि हम ईश्वर की सर्वव्यापिता के साथ एक हैं; कि हमें अपने पास उसे बुलाने के लिये प्रार्थना नहीं करनी पड़ती, कि हम न केवल सदैव उसके सान्निध्य में हैं, बल्कि ईश्वर की सर्वव्यापिता ही हमारी अपनी सर्वव्यापिता है; कि हम उसके अभी भी उतने ही अभिन्न अंग हैं जितने कभी हो सकते हैं। हमें केवल इतना ही करना है कि अपने बोध को विकसित करें।"

ओम् (ॐ) — परमतत्त्व के सृजन एवं पालन करने वाले पहलू का, अर्थात् ब्रह्मनाद या ब्रह्माण्डीय स्पंदन का संकेत करनेवाला बीज शब्द या बीज ध्वनि। वेदों का *ओम्,* तिब्बतियों का *हुम्,* मुसलमानों का *आमीन* और मिश्रवासी, यूनानी, रोमन, यहूदी तथा ईसाइयों का *आमेन* बना। विश्व के सभी महान धर्म कहते हैं कि सृष्टि की प्रत्येक वस्तु ओम् या आमेन या शब्द या पवित्रात्मा की स्पन्दनात्मक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से उत्पन्न हुई है। ''आरम्भ में केवल शब्द था और शब्द ईश्वर के पास था और शब्द ही ईश्वर था .... हर वस्तु का सृजन उसी [शब्द या ओम्] ने किया था; और जो भी बना है उसमें उसके बिना कुछ भी नहीं बना।'' (बाइबिल : यूहन्ना 1:1, 3)।

कूटस्थ केन्द्र — भ्रूमध्य में स्थित एकाग्रता एवं इच्छा शक्ति का केन्द्र; कूटस्थ चैतन्य एवं दिव्य चक्षु (इसी शब्दावली में अन्यत्र देखें) का स्थान।

कूटस्थ चैतन्य — समस्त सृष्टि में व्याप्त ईश-चैतन्य। सृष्टि के प्रत्येक कण-कण में व्याप्त इस ब्रह्म तेज को हिंदू शास्त्रों ने कूटस्थ चैतन्य कहा, ईसाई बाइबिल में इसे ''एकमात्र पुत्र'' कहा गया है। यह सर्वव्यापी चैतन्य है, परब्रह्म के साथ

एकरूपता है जो श्रीकृष्ण, जीसस तथा अन्य अवतारों में प्रकट हुई। महान सन्तजन एवं योगीजन इसे समाधि (इसी शब्दावली में अन्यत्र देखें) की अवस्था के रूप में जानते हैं जब उनकी चेतना सृष्टि के कण-कण में व्याप्त प्रज्ञा या तेज के साथ एकाकार हो जाती है; तब समूचे ब्रह्माण्ड को वे अपने ही शरीर के रूप में अनुभव करते हैं।

क्रिया योग — सहस्राब्दियों पहले भारत में उद्‌भूत हुआ एक पवित्र आध्यात्मिक विज्ञान। यह राजयोग का ही एक रूप है। इसमें ध्यान की कुछ ऐसी उन्नत प्रविधियाँ हैं जिनके अभ्यास से साधक ईश्वर की प्रत्यक्षानुभूति प्राप्त करता है। *योगी कथामृत* के 26वें अध्याय में इसका अधिक विस्तार से वर्णन है। यह योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया/सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप के उन शिष्यों को सिखाया जाता है जो उसके लिये आवश्यक आध्यात्मिक योग्यताओं को पूर्ण करते हैं।

गुरु — आध्यात्मिक शिक्षक। गुरु गीता के 17 वें श्लोक में गुरु का वर्णन "अन्धकार नष्ट करने वाला" कह कर किया है (गु से अन्धकार और रु से नष्ट करने वाला)। यद्यपि गुरु

शब्द का दुष्प्रयोग प्राय: किसी भी शिक्षक के लिये किया जाता है तथापि सच्चा ब्रह्मज्ञानी गुरु वही होता है जिसने अपने आत्म-प्रभुत्व की प्राप्ति में सर्वव्यापी परमतत्त्व के साथ अपनी एकता स्थापित कर ली है। ऐसा सद्गुरु ही दूसरों का उनकी अंतरोन्मुखी आध्यात्मिक यात्रा में मार्गदर्शन के लिये योग्य होता है।

दिव्य चक्षु — भ्रूमध्य में कूटस्थ केन्द्र में स्थित अंतर्ज्ञान एवं आत्मिक अनुभूति का एकमात्र नेत्र; चेतना की उच्चतर अवस्थाओं में जाने का प्रवेश-द्वार। गहरे ध्यान में यह एकमात्र नेत्र या दिव्य चक्षु एक उज्ज्वल तारे के रूप में दृष्टिगोचर होता है। यह तारा नीले प्रकाशगोल से घिरा रहता है, और नीला प्रकाशगोल एक देदीप्यमान स्वर्णिम प्रकाश वलय से घिरा रहता है। इस सर्वदर्शी नेत्र का उल्लेख शास्त्रों में विभिन्न नामों से किया गया है, यथा, तृतीय नेत्र, पूर्व का तारा, अंत:चक्षु, स्वर्ग से उतरता कबूतर, शिव का तृतीय नेत्र, अंतर्ज्ञान चक्षु। ''इसलिये यदि तुम्हारी आँख एक हो तो तुम्हारा सारा शरीर प्रकाश से भर जायेगा।'' (बाइबिल : मत्ती रचित सुसमाचार 6:22)।

परमहंस — ईश्वर के साथ अखण्ड एकरूपता की सर्वोच्च

अवस्था प्राप्त कर लेने वाले मनुष्य के लिये प्रयुक्त की जानेवाली आध्यात्मिक उपाधि। यह उपाधि किसी योग्यता प्राप्त शिष्य को केवल एक सद्गुरु ही प्रदान कर सकता है। श्री योगानन्द को यह उपाधि स्वामी श्रीयुक्तेश्वर जी ने 1935 में प्रदान की।

पुनर्जन्म — इस पर विवरण परमहंस योगानन्द जी की *योगी कथामृत* के 43वें अध्याय में दिया गया है। जैसे कि वहाँ स्पष्ट किया गया है, मानवों के गत कर्मों के परिणाम उन्हें कर्म सिद्धान्त (इसी शब्दावली में अन्यत्र देखें) के अनुसार इस भौतिक जगत् में वापस ले आते हैं। उन गत कर्मों के परिणामों को भोगने के लिये और अंत में आत्मा की अंतर्निहित परिपूर्णता एवं उसकी ईश्वर के साथ एकरूपता के ज्ञान तक पहुँचानेवाली आध्यात्मिक क्रम विकास की प्रक्रिया को निरन्तर जारी रखने के लिये मानव जन्म-मृत्यु के फेरे से बार-बार गुज़रते हुए बार-बार इस जगत् में आते हैं।

ब्रह्म चैतन्य — परंब्रह्म; सृष्टि से परे चैतन्य। इस संज्ञा का प्रयोग समाधि की उस अवस्था का संकेत करने के लिये भी किया जाता है जिसमें स्पन्दनात्मक सृष्टि में व्याप्त और सृष्टि

से परे ईश्वर के साथ तद्रूपता स्थापित हो जाती है।

भाग्य या कर्म — इस जन्म के या पिछले जन्मों के गत कर्मों के परिणाम। कर्म सिद्धान्त क्रिया और प्रतिक्रिया, कारण और परिणाम, बोने और काटने का नाम है। अपने विचारों और कर्मों से मानव अपने भाग्य के विधाता स्वयं बनते हैं। किसी व्यक्ति ने जिन शक्तियों को जाने-अनजाने में, बुद्धिमानी से या मूर्खता से गति दे दी हो, उन शक्तियों को उसी व्यक्ति के पास, आरम्भ बिन्दु होने के कारण, अपरिहार्यरूप से पूर्ण करने वाले वृत्त के समान, लौटकर आना ही होगा। किसी भी व्यक्ति के कर्म जन्म-जन्मांतर में उसका पीछा करते हैं जब तक उन्हें भोगकर समाप्त नहीं किया जाता या फिर जब तक वह व्यक्ति आध्यात्मिक उन्नति द्वारा उनकी पहुँच से बाहर नहीं निकल जाता। (इसी शब्दावली में *पुनर्जन्म* देखें)

माया — सृष्टि की रचना में अंतर्निहित एक भ्रम उत्पन्न करनेवाली शक्ति, जिसके कारण एक परमात्मा अनेक रूपों में प्रतीत होता है। माया सापेक्षता या परस्पर-सम्बद्धता, विपर्यास, परस्पर-भेद, द्वैत, परस्पर-विपरीत अवस्थाओं का

तत्त्व है। इसे ही बाइबिल के पूर्वविधान में *शैतान* कहा गया है। परमहंस योगानन्द जी ने लिखा है : ''संस्कृत में माया शब्द का अर्थ है 'परिमाप करनेवाला या मापनेवाला'। माया सृष्टि में एक विलक्षण शक्ति है जिसके कारण अपरिमेय और अभेद में परिमितता और भेद की विद्यमानता का स्पष्ट आभास होता है ...। ईश्वर की योजना एवं लीला में माया या शैतान का एकमेव कार्य है मनुष्य को ब्रह्म से जड़ पदार्थ की ओर, सत्य से मिथ्या की ओर मोड़ने का प्रयास करना ...। माया प्रकृति में असारता का परदा है ... ऐसा परदा जो प्रत्येक मनुष्य को उसके पीछे छिपे स्रष्टा, अपरिवर्तनीय सनातन सत्य का दर्शन करने के लिये उठाना ही होगा।''

योग — *योग* (संस्कृत *युज्* से व्युत्पन्न) शब्द का अर्थ है आत्मा का परमात्मा से मिलन, सायुज्यता। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये जिन विधियों या प्रक्रियाओं को प्रयुक्त किया जाता है उन्हें भी योग कहा जाता है। योग की विभिन्न प्रणालियाँ हैं। जिस प्रणाली की शिक्षा परमहंस योगानन्द जी ने दी वह राजयोग या सम्पूर्ण योग है जो मुख्यत: ध्यान की वैज्ञानिक प्रविधियों पर केन्द्रित है। योग के प्रथम व्याख्याता महर्षि पतंजलि ने अपने अष्टांग योग में आठ अंगों को

क्रमबद्ध किया है जिनके अभ्यास से राजयोगी समाधि या ईश्वर-सायुज्यता प्राप्त करता है। ये आठ अंग हैं (1) यम, (2) नियम, (3) आसन, (4) प्राणायाम, (5) प्रत्याहार, (6) धारणा, (7) ध्यान, (8) समाधि।

समाधि — आत्मिक परमानंद; अधिचेतन अनुभव; अंततः, सर्वव्यापी परम सत्य के रूप में ईश्वर के साथ सायुज्यता।

सूक्ष्म जगत् — भौतिक सृष्टि के पीछे विद्यमान प्रकाश एवं ऊर्जा का सूक्ष्म जगत्। भौतिक जगत् के प्रत्येक जीव, प्रत्येक वस्तु, प्रत्येक स्पंदन का प्रतिरूप सूक्ष्म जगत् में है क्योंकि सूक्ष्म जगत् (स्वर्ग) में भौतिक जगत् की सम्पूर्ण रूपरेखा विद्यमान है। सूक्ष्म जगत् और उससे भी अतिसूक्ष्म कारण जगत् या विचारमूलक जगत् का विवरण श्री श्री परमहंस योगानन्द की *योगी कथामृत* के 43वें अध्याय में दिया गया है।

श्री श्री परमहंस योगानन्द रचित अन्य पुस्तकें :

योगी कथामृत
धर्म विज्ञान
परमहंस योगानन्द के वचनामृत
ईश्वर से वार्तालाप की विधि
सफलता का नियम
God Talks With Arjuna: The Bhagavad Gita
(A New Translation and Commentary)
Man's Eternal Quest
The Divine Romance
Wine of the Mystic
Whispers From Eternity
Metaphysical Meditations
Scientific Healing Affirmations

Free Introductory Literature

Detailed instruction in the scientific techniques of meditation taught by Sri Sri Paramahansa Yogananda, including Kriya Yoga, are available in the *Yogoda Satsanga Lessons*. For free Introductory Literature, write to:

YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA
Paramahansa Yogananda Path,
Ranchi 834001, Jharkhand

"आदर्श जीवन" पुस्तकमाला

के अंतर्गत अन्य पुस्तिकायें

श्री श्री परमहंस योगानन्द

प्रार्थनाओं के उत्तर प्राप्त करना

चिंतामुक्त जीवन

दिव्य प्रेम का विकास कैसे करें

ईश्वर की असीम शक्ति द्वारा रोग-मुक्ति

मानसिक एकाग्रता द्वारा सफलता

रोग-निवारण की शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक पद्धतियों का समन्वित उपयोग

श्री श्री दया माता

दूसरों के अंत:करण में परिवर्तन कैसे लायें

चरित्र दोषों पर विजय कैसे पायें

श्री मृणालिनी माता

गुरु-शिष्य सम्बन्ध

इसी लेखक की लेखनी से ...

योगी कथामृत

द्वारा श्री श्री परमहंस योगानन्द

''शताब्दी की श्रेष्ठतम एक सौ आध्यात्मिक पुस्तकों'' में चुनी गयी यह लोकप्रिय आत्मकथा हमारे युग की एक महान आध्यात्मिक विभूति की अत्यंत चित्ताकर्षक छवि प्रस्तुत करती है। मन को मोह लेने वाली सुस्पष्टता, वाक्पटुता और हास्यरस युक्त भाषा कौशल का श्री श्री परमहंस योगानन्द ने अपने जीवन के इस प्रेरणाप्रद वृत्तान्त का वर्णन करने में प्रयोग किया है—उनके विलक्षण बचपन के अनुभव, किसी ब्रह्मज्ञानी गुरु की उत्साही खोज में सारे भारत भर के अनेक संतों एवं ज्ञानियों से उनकी मुलाकातें, अपने गुरु के आश्रम में दस वर्षों का प्रशिक्षण, और वे तीस वर्ष जो उन्होंने अमेरिका में अपनी शिक्षाओं का प्रचार करते हुए बिताये। इसमें महात्मा गाँधी, रवीन्द्रनाथ टैगोर, लूथर बरबैन्क, कैथोलिक सन्त थेरेसे नॉयमन और अनेक विख्यात पौर्वात्य तथा पाश्चात्य आध्यात्मिक विभूतियों से उनकी मुलाकातों का भी वर्णन है।

योगी कथामृत एक असाधारण जीवन का अत्यंत सुंदर ढंग से लिखा गया वर्णन भी है और साथ ही योग के प्राचीन विज्ञान और उसकी ध्यान की चिरप्रचलित परंपरा का गहन परिचय भी है। इसमें लेखक महोदय दैनंदिन मानव जीवन की साधारण घटनाओं एवं साधारणतया चमत्कार कहे जाने वाली असाधारण घटनाओं के पीछे कार्यरत सूक्ष्म किन्तु सुनिश्चित नियमों को विस्तृत रूप से स्पष्ट करते हैं। इस प्रकार उनकी मंत्रमुग्ध कर देने वाली जीवन गाथा मानव अस्तित्व के अंतिम रहस्यों का अंतर्वेधी एवं अविस्मरणीय झलक प्रदान करने के लिये पृष्ठभूमि बन जाती है।

आधुनिक काल का आध्यात्मिक गौरव ग्रन्थ मानी जाने वाली यह पुस्तक अठारह भाषाओं में अनुवादित हो चुकी है तथा अब विश्व भर में कई महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में पाठ्य-पुस्तक तथा संदर्भ-ग्रन्थ के रूप में प्रयोग में लायी जा रही है। पचास से भी अधिक वर्ष पहले जब यह प्रथम बार अंग्रेजी में प्रकाशित हुई थी तभी से अब तक लोकप्रियता के शिखर पर आसीन इस पुस्तक ने विश्वभर में लाखों लोगों के हृदयों में अपना स्थान बना लिया है।

"इस ज्ञानी महात्मा की यह आत्मकथा पाठक को मंत्रमुग्ध कर देती है।" *— द टाइम्स ऑफ इण्डिया*

"एक अनुपम वृत्तान्त।" *— द न्यू यॉर्क टाइम्स*

"सुस्पष्ट टिप्पणियों सहित दिया गया मनमोहक चिंतन।" *— न्यूज़वीक*

"योग की इस प्रस्तुति के समान अंग्रेजी या किसी भी अन्य यूरोपीय भाषा में आज तक कुछ भी कभी लिखा नहीं गया।" *— कोलम्बिया युनिवर्सिटी प्रेस*